

Lampiran 01

**PERNYATAAN KESEDIAAN UNTUK IKUT PENELITIAN
(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama :

Alamat :

Setelah mendapat penjelasan tentang maksud dan tujuan serta memahami penelitian yang dilakukan dengan judul: “Variasi Durasi Waku Tidur Mengakibatkan Perbedaan Kelelahan dan Konsentrasi Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi”.

Dengan ini saya menyatakan kesediaan untuk berperan serta menjadi subyek penelitian dan bersedia melakukan pemeriksaan sesuai data yang diperlukan. Demikian pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Mengwi, 2020

Pembuat Pernyataan.

Lampiran 02

FORM IDENTIFIKASI RIWAYAT HIDUP SUBJEK

Dimohon saudara mengisi dan menjawab pertanyaan kuesioner ini apa adanya sesuai dengan riwayat hidup saudara. Kami ucapkan terima kasih atas kesediaan saudara yang telah meluangkan waktu dan tenaga untuk menjawab pertanyaan dan mengisi kuesioner ini.

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Kelas :
5. Riwayat Kesehatan :
6. Apakah anda memiliki gangguan tidur?
7. Apakah anda mengonsumsi obat tidur atau sejenisnya?



Lampiran 03

DAFTAR NAMA SAMPEL PENELITIAN**Kelas XI MIPA 3**

No.	NIS	Nama	Jenis Kelamin
1	9455	Anak Agung Ngurah Hery Brian Priantara	L
2	9551	Anak Agung Putri Adnyani	P
3	9397	Gusti Ayu Dian Sawitri	P
4	9645	I Gusti Agung Gede Yoga Pratama	L
5	9611	I Gusti Ngurah Tri Danu Artha	L
6	9530	I Kadek Nugri Prasetya	L
7	9285	I Made Agus Sudarma Putra	L
8	9398	I Putu Diatmika Ananda Putra	L
9	9495	I Putu Gede Mahaputra Wijaya	L
10	9464	I Putu Indra Juliarta	L
11	9596	I Putu Sugiantara	L
12	9578	Ida Ayu Sinthya Pramitha Dewi	P
13	9569	Kadek Rosma Sartika	P
14	9586	Komang Sri Diana Widyawati	P
15	9509	Monica Ardiningrum	P
16	9428	Ni Kade Elina Susanti	P
17	9658	Ni Kadek Ayu Inten Indrawati	P
18	9431	Ni Kadek Erna Dwivayanti	P
19	9502	Ni Ketut Meirayanti	P
20	9327	Ni Komang Ayu Darmayanti	P
21	9349	Ni Komang Ayu Trisna Dewi	P
22	9622	Ni Luh Putu Vina Juni Astuti	P
23	9648	Ni Luh Putu Yonika Nirmala Sari	P
24	9621	Ni Luh Venny Rahmawati	P
25	9393	Ni Made Diah Oktapani Pratiwi	P
26	9409	Ni Made Diah Wahyuni Saraswati	P
27	9557	Ni Nyoman Rahayu Ria Satyawati	P
28	9653	Ni Nyoman Yulistia Dewi	P
29	9390	Ni Putu Dewi Yuliantari	P
30	9550	Ni Putu Putri Adiningsih	P
31	9583	Ni Putu Sri Adi Purnawati	P
32	9478	Ni Wayan Jenny Mia Midianti	P
33	9318	Putu Asrini	P

Kelas XI MIPA 4

No.	NIS	Nama	Jenis Kelamin
1	9272	Ade Yukia Febriyanti	P
2	9416	Dwi Ratih Rayana Asak	P
3	9293	Gede Ananda Kesawa Sudiasa	L
4	9491	I Gusti Ayu Linda Tara Dewi	P
5	9574	I Gusti Ngurah Satrya Ananda	L
6	9496	I Ketut Maharta Yoga	L
7	9539	I Ketut Pasek Aribawa	L
8	9538	I Komang Pasek Agus Murdita	L
9	9299	I Made Angga Febrian	L
10	9399	I Nyoman Dicky Partha Wijaya	L
11	9664	Ida Bagus Made Yudistira Permana	L
12	9291	Kadek Amen Putra Mahendra	L
13	9632	Ketut Wira Adi Gunawan	L
14	9360	Made Bayu Khrisna Pramana	L
15	9451	Made Hendrika Setiawan	L
16	9290	Ni Kadek Ambara Putri	P
17	9395	Ni Kadek Diah Wulandari	P
18	9504	Ni Kadek Melati Wulandari	P
19	9585	Ni Kadek Sri Ayu Putri Pertiwi	P
20	9334	Ni Komang Ayu Pebri Antari Putri	P
21	9374	Ni Komang Damayanti	P
22	9575	Ni Luh Saysa Ica Gitayani	P
23	9363	Ni Made Bintang Pertiwi	P
24	9433	Ni Made Etha Astrinita	P
25	9514	Ni Made Nadia Listiani	P
26	9599	Ni Made Sukmaningsih	P
27	9615	Ni Made Triyana Dewi	P
28	9320	Ni Putu Asti Anggita Cahyani	P
29	9391	Ni Putu Diah Ari Pratiwi	P
30	9490	Ni Putu Linda Perdiani	P
31	9546	Ni Putu Puspita Purnanda Dewi	P
32	9330	Ni Wayan Ayu Lestari Handayani	P
33	9544	Putu Puspa Dewi	P
34	9649	Yossy Berlan Novitasani Wiyono	P

Lampiran 04

Lembar Wawancara

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian :

1. Beritahukan kepada responden bahwa pertanyaan-pertanyaan dibawah ini berhubungan dengan kebiasaan tidur responden selama satu bulan terakhir.
2. Beritahukan kepada responden bahwa jawaban yang responden berikan harus menunjukkan jawaban yang paling tepat pada sebagian besar kejadian di malam hari dalam satu bulan terakhir.

Pertanyaan :

1. Selama satu bulan terakhir, jam berapa biasanya anda mulai tidur di malam hari ?

2. Selama satu bulan terakhir, berapa lama (dalam menit) yang biasanya anda butuhkan untuk mulai tertidur setiap malam?

3. Selama satu bulan terakhir, jam berapa anda biasanya bangun tidur di pagi hari?

4. Selama satu bulan terakhir, berapa lama anda tidur dimalam hari?

5. Masalah yang selalu mengganggu tidur anda? (Berilah tanda (√) apabila anda mengalami masalah tersebut)
 - a. Tidak dapat tidur selama 30 menit ()
 - b. Bangun tidur di tengah malam atau bangun pagi terlalu cepat ()
 - c. Pergi ke kamar mandi di malam hari ()
 - d. Sulit bernapas secara nyaman ()
 - e. Batuk ()
 - f. Merasa kedinginan ()
 - g. Merasa kepanasan ()
 - h. Mengalami mimpi buruk ()
 - i. Ada sakit-sakit di badan (Pegal-Pegal) ()
 - j. Alasan lain yang mengganggu tidur anda : ()

Hasil Analisis Uji Coba Kuesioner Kelelahan

Item	Validitas			Keterangan
	Nilai Korelasi (r)	Nilai p	Kualifikasi	
1	0,311	0,094	Valid	Digunakan
2	0,601	0,0001	Valid	Digunakan
3	0,645	0,0001	Valid	Digunakan
4	0,635	0,0001	Valid	Digunakan
5	0,447	0,013	Valid	Digunakan
6	0,583	0,001	Valid	Digunakan
7	0,610	0,0001	Valid	Digunakan
8	0,592	0,001	Valid	Digunakan
9	0,438	0,015	Valid	Digunakan
10	0,427	0,019	Valid	Digunakan
11	0,414	0,023	Valid	Digunakan
12	0,550	0,002	Valid	Digunakan
13	0,481	0,007	Valid	Digunakan
14	0,415	0,023	Valid	Digunakan
15	0,614	0,0001	Valid	Digunakan
16	0,595	0,001	Valid	Digunakan
17	0,614	0,0001	Valid	Digunakan
18	0,442	0,014	Valid	Digunakan
19	0,637	0,0001	Valid	Digunakan
20	0,302	0,105	Valid	Digunakan

Reliabilitas Kuesioner Kelelahan Berdasarkan hasil uji Cronbach adalah sebesar 0,728 (Tinggi)

Kategori Reliabilitas Kuesioner

0,00 s.d. 0,20 : Sangat Rendah

0,20 s.d. 0,40 : Rendah

0,40 s.d. 0,60 : Sedang

0,60 s.d. 0,80 : Tinggi

0,80 s.d 1,00 : Sangat Tinggi

Lampiran 06

Kuesioner Konsentrasi

Berilah tanda *check* (√) pada kolom jawaban yang tersedia sesuai dengan kondisi saudara saat ini.

Keterangan :

Sl : Selalu

Jr : Jarang

Sr : Sering

Tp : Tidak Pernah

Kk : Kadang-kadang

Pertanyaan :

No	Pertanyaan	Jawaban				
		Sl	Sr	Kk	Jr	Tp
1.	Saya tidak memperhatikan penjelasan guru yang sedang memberikan materi pelajaran					
2.	Ketika ada orang melewati depan kelas saya, saya mengalihkan perhatian pada orang tersebut dan mengabaikan pelajaran					
3.	Saya tidak diam ketika pelajaran karena ada teman yang mengajak mengobrol					
4.	Saya mengumpulkan tugas yang telah diberikan oleh guru tidak tepat waktu (tidak konsisten)					
5.	Ketika guru memberikan tugas mencatat, saya tidak menyelesaikannya dengan baik					
6.	Saya lupa dengan materi yang telah disampaikan oleh guru					
7.	Saya keluar atau ijin keluar kelas ketika pelajaran berlangsung					
8.	Saya tidak menjaga barang-barang yang saya miliki dengan baik					
9.	Saya merasa bosan ketika memperhatikan pelajaran secara terus menerus					
10.	Saya mengantuk ketika harus memperhatikan pelajaran secara terus menerus					
11.	Saya termasuk siswa yang sulit diatur saat guru menyampaikan materi					
12.	Saya tidak mampu melakukan kegiatan pembelajaran dengan baik di dalam kelas (interaksi KBM)					
13.	Saya bingung dalam mengerjakan tugas ketika ada banyak tugas yang diberikan					
14.	Saya tidak mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru					
15.	Saya kehilangan barang yang saya miliki					
16.	Saya mudah terusik dengan teman yang mengajak berbicara saat pembelajaran berlangsung					
17.	Saya mudah lupa tentang apa yang baru saja saya pelajari					
18.	Ramai sendiri ketika guru sedang menjelaskan materi					

No	Pertanyaan	Jawaban				
		Sl	Sr	Kk	Jr	Tp
19.	Saya tidak dapat menyelesaikan sendiri tugas-tugas yang diberikan guru					
20.	Saya tidak mencatat penjelasan guru dan beberapa hal penting					
Total						

(Sumber Modifikasi : Sugiyono, 2015)

Bobot skor pada kuesioner konsentrasi adalah :

Selalu : Skor 1

Sering : Skor 2

Kadang-kadang : Skor 3

Jarang : Skor 4

Tidak Pernah : Skor 5

Hasil Analisis Uji Coba Kuesioner Konsentrasi

Item	Validitas			Keterangan
	Nilai Korelasi (r)	Nilai p	Kualifikasi	
1	0,685	0,0001	Valid	Digunakan
2	0,565	0,001	Valid	Digunakan
3	0,856	0,0001	Valid	Digunakan
4	0,623	0,0001	Valid	Digunakan
5	0,469	0,009	Valid	Digunakan
6	0,585	0,001	Valid	Digunakan
7	0,706	0,0001	Valid	Digunakan
8	0,713	0,0001	Valid	Digunakan
9	0,507	0,004	Valid	Digunakan
10	0,612	0,0001	Valid	Digunakan
11	0,548	0,002	Valid	Digunakan
12	0,641	0,0001	Valid	Digunakan
13	0,597	0,0001	Valid	Digunakan
14	0,585	0,001	Valid	Digunakan
15	0,407	0,026	Valid	Digunakan
16	0,541	0,002	Valid	Digunakan
17	0,467	0,009	Valid	Digunakan
18	0,725	0,0001	Valid	Digunakan
19	0,891	0,0001	Valid	Digunakan
20	0,745	0,0001	Valid	Digunakan

Reliabilitas Kuesioner Kelelahan Berdasarkan hasil uji Cronbach adalah sebesar 0,706 (Tinggi)

Kategori Reliabilitas Kuesioner

0,00 s.d. 0,20 : Sangat Rendah

0,20 s.d. 0,40 : Rendah

0,40 s.d. 0,60 : Sedang

0,60 s.d. 0,80 : Tinggi

0,80 s.d 1,00 : Sangat Tinggi



Lampiran 07

Data Karakteristik Siswa

No.	Kelas	Nama	Jenis Kelamin	Usia (th)
1	XI MIPA 3	Anak Agung Ngurah Hery Brian Priantara	L	16
2	XI MIPA 3	Anak Agung Putri Adnyani	P	16
3	XI MIPA 3	Gusti Ayu Dian Sawitri	P	16
4	XI MIPA 3	I Gusti Agung Gede Yoga Pratama	L	16
5	XI MIPA 3	I Gusti Ngurah Tri Danu Artha	L	16
6	XI MIPA 3	I Kadek Nugri Prasetya	L	17
7	XI MIPA 3	I Made Agus Sudarma Putra	L	17
8	XI MIPA 3	I Putu Diatmika Ananda Putra	L	16
9	XI MIPA 3	I Putu Gede Mahaputra Wijaya	L	16
10	XI MIPA 3	I Putu Indra Juliarta	L	16
11	XI MIPA 3	I Putu Sugiantara	L	16
12	XI MIPA 3	Ida Ayu Sinthya Pramitha Dewi	P	16
13	XI MIPA 3	Kadek Rosma Sartika	P	16
14	XI MIPA 3	Komang Sri Diana Widyawati	P	17
15	XI MIPA 3	Monica Ardiningrum	P	17
16	XI MIPA 3	Ni Kade Elina Susanti	P	17
17	XI MIPA 3	Ni Kadek Ayu Inten Indrawati	P	17
18	XI MIPA 3	Ni Kadek Erna Dwivayanti	P	17
19	XI MIPA 3	Ni Ketut Meirayanti	P	17
20	XI MIPA 3	Ni Komang Ayu Darmayanti	P	16
21	XI MIPA 3	Ni Komang Ayu Trisna Dewi	P	16
22	XI MIPA 3	Ni Luh Putu Vina Juni Astuti	P	16
23	XI MIPA 3	Ni Luh Putu Yonika Nirmala Sari	P	16
24	XI MIPA 3	Ni Luh Venny Rahmawati	P	16
25	XI MIPA 3	Ni Made Diah Oktapani Pratiwi	P	16
26	XI MIPA 3	Ni Made Diah Wahyuni Saraswati	P	16
27	XI MIPA 3	Ni Nyoman Rahayu Ria Satyawati	P	17
28	XI MIPA 3	Ni Nyoman Yulistia Dewi	P	17
29	XI MIPA 3	Ni Putu Dewi Yuliantari	P	17
30	XI MIPA 3	Ni Putu Putri Adiningsih	P	16
31	XI MIPA 3	Ni Putu Sri Adi Purnawati	P	16
32	XI MIPA 3	Ni Wayan Jenny Mia Midianti	P	17
33	XI MIPA 3	Putu Asrini	P	17
34	XI MIPA 4	Ade Yukia Febriyanti	P	16
35	XI MIPA 4	Dwi Ratih Rayana Asak	P	16
36	XI MIPA 4	Gede Ananda Kesawa Sudiasa	L	16

No.	Kelas	Nama	Jenis Kelamin	Usia (th)
37	XI MIPA 4	I Gusti Ayu Linda Tara Dewi	P	16
38	XI MIPA 4	I Gusti Ngurah Satrya Ananda	L	16
39	XI MIPA 4	I Ketut Maharta Yoga	L	16
40	XI MIPA 4	I Ketut Pasek Aribawa	L	17
41	XI MIPA 4	I Komang Pasek Agus Murdita	L	17
42	XI MIPA 4	I Made Angga Febrian	L	16
43	XI MIPA 4	I Nyoman Dicky Partha Wijaya	L	16
44	XI MIPA 4	Ida Bagus Made Yudistira Permana	L	16
45	XI MIPA 4	Kadek Amen Putra Mahendra	L	16
46	XI MIPA 4	Ketut Wira Adi Gunawan	L	16
47	XI MIPA 4	Made Bayu Khrisna Pramana	L	17
48	XI MIPA 4	Made Hendrika Setiawan	L	17
49	XI MIPA 4	Ni Kadek Ambara Putri	P	17
50	XI MIPA 4	Ni Kadek Diah Wulandari	P	17
51	XI MIPA 4	Ni Kadek Melati Wulandari	P	17
52	XI MIPA 4	Ni Kadek Sri Ayu Putri Pertiwi	P	17
53	XI MIPA 4	Ni Komang Ayu Pebri Antari Putri	P	17
54	XI MIPA 4	Ni Komang Damayanti	P	17
55	XI MIPA 4	Ni Luh Saysa Ica Gitayani	P	16
56	XI MIPA 4	Ni Made Bintang Pertiwi	P	16
57	XI MIPA 4	Ni Made Etha Astrinita	P	16
58	XI MIPA 4	Ni Made Nadia Listiani	P	16
59	XI MIPA 4	Ni Made Sukmaningsih	P	16
60	XI MIPA 4	Ni Made Triyana Dewi	P	16
61	XI MIPA 4	Ni Putu Asti Anggita Cahyani	P	17
62	XI MIPA 4	Ni Putu Diah Ari Pratiwi	P	16
63	XI MIPA 4	Ni Putu Linda Perdiani	P	16
64	XI MIPA 4	Ni Putu Puspita Purnanda Dewi	P	17
65	XI MIPA 4	Ni Wayan Ayu Lestari Handayani	P	17
66	XI MIPA 4	Putu Puspa Dewi	P	17
67	XI MIPA 4	Yossy Berlan Novitasani Wiyono	P	16

Lampiran 08

Data Kondisi Lingkungan Belajar Siswa di SMA Negeri 1 Mengwi

No.	Pengukuran	Suhu Kering (C)	Suhu Basah (C)	Kelembaban Relatif (%)	Intensitas Cahaya (Lux)	Kebisingan dB (A)
1	H-1 Pretest	27,7	27,5	78	220	62
2	H-1 Posttest	28,7	28,4	80	225	64
3	H-2 Pretest	26,8	26,5	76	222	60
4	H-2 Posttest	27,5	27,3	79	221	67
5	H-3 Pretest	27,9	27,5	69	222	61
6	H-3 Posttest	29,8	29,5	71	217	68



Lampiran 09

Data Kelelahan Siswa**1. Kelompok I (durasi waktu tidur lebih dari 8,5 jam)**

No.	Nama	Rerata Kelelahan Pretest	Rerata Kelalahan Posttest	Kategori
1	Ade Yukia Febriyanti	57,70	59,00	Agak Lelah
2	Gede Ananda Kesawa Sudiasa	57,00	61,00	Agak Lelah
3	Ida Bagus Made Yudistira Permana	56,70	58,00	Agak Lelah
4	Ni Kadek Ambara Putri	57,00	57,30	Agak Lelah
5	Ni Kadek Melati Wulandari	56,70	57,70	Agak Lelah
6	Ni Kadek Sri Ayu Putri Pertiwi	57,00	57,00	Agak Lelah
7	Ni Komang Ayu Pebri Antari Putri	58,00	60,30	Agak Lelah
8	Ni Made Etha Astrinita	57,30	60,70	Agak Lelah
9	Ni Made Nadia Listiani	57,30	58,00	Agak Lelah
10	Ni Made Sukmaningsih	56,30	57,30	Agak Lelah
11	Ni Putu Linda Perdiani	57,70	61,00	Lelah
12	Ni Wayan Ayu Lestari Handayani	56,30	58,00	Agak Lelah
13	I Gusti Ngurah Tri Danu Artha	57,30	60,00	Tidak Lelah
14	I Kadek Nugi Prasetya	57,30	58,70	Agak Lelah
15	I Made Agus Sudarma Putra	58,00	61,00	Lelah
16	I Putu Diatmika Ananda Putra	57,70	59,00	Agak Lelah
17	Kadek Rosma Sartika	56,70	59,00	Agak Lelah
18	Ni Kade Elina Susanti	57,00	60,00	Agak Lelah
19	Ni Made Diah Oktapani Pratiwi	56,30	58,00	Agak Lelah
20	Ni Made Diyah Wahyuni Saraswati	58,00	59,70	Lelah
21	Ni Putu Putri Adiningsih	59,00	61,00	Lelah

2. Kelompok II (durasi waktu tidur berkisar antara 7,5 s.d. 8,5 jam)

No.	Nama	Rerata Kelelahan Pretest	Rerata Kelalahan Posttest	Kategori
1	I Gusti Ayu Linda Tara Dewi	56,00	57,00	Agak Lelah

No.	Nama	Rerata Kelelahan Pretest	Rerata Kelalahan Posttest	Kategori
2	I Ketut Maharta Yoga	56,30	57,00	Agak Lelah
3	I Ketut Pasek Aribawa	56,70	58,00	Agak Lelah
4	I Komang Pasek Agus Murdita	56,70	59,70	Agak Lelah
5	Made Bayu Khrisna Pramana	56,30	58,00	Agak Lelah
6	Ni Kadek Diah Wulandari	57,30	59,00	Agak Lelah
7	Ni Luh Saysa Ica Gitayani	56,30	57,00	Agak Lelah
8	Ni Made Bintang Pertiwi	56,00	56,70	Agak Lelah
9	Ni Made Triyana Dewi	57,00	59,30	Agak Lelah
10	Ni Putu Diah Ari Pratiwi	57,00	59,30	Agak Lelah
11	Ni Putu Puspita Purnanda Dewi	56,30	60,00	Agak Lelah
12	Putu Puspa Dewi	56,30	57,70	Agak Lelah
13	Anak Agung Putri Adnyani	56,00	58,00	Agak Lelah
14	Gusti Ayu Dian Sawitri	57,00	60,00	Agak Lelah
15	I Putu Indra Juliarta	56,30	59,70	Agak Lelah
16	Komang Sri Diana Widyawati	56,00	57,00	Agak Lelah
17	Monica Ardiningrum	56,70	57,70	Agak Lelah
18	Ni Kadek Erna Dwivayanti	56,00	56,70	Agak Lelah
19	Ni Komang Ayu Darmayanti	56,70	57,70	Agak Lelah
20	Ni Komang Ayu Trisna Dewi	56,30	58,00	Agak Lelah
21	Ni Nyoman Rahayu Ria Satyawati	57,00	59,00	Agak Lelah
22	Ni Wayan Jenny Mia Mudianti	57,00	60,00	Agak Lelah

3. Kelompok III (durasi waktu tidur kurang dari 7,5 jam)

No.	Nama	Rerata Kelelahan Pretest	Rerata Kelalahan Posttest	Kategori
1	Dwi Ratih Rayana Asak	57,00	58,00	Agak Lelah
2	I Gusti Ngurah Satrya Ananda	59,00	61,30	Lelah
3	I Made Angga Febrian	58,30	62,00	Lelah
4	I Nyoman Dicky Partha Wijaya	58,30	60,70	Agak Lelah
5	Kadek Amen Putra Mahendra	57,30	60,00	Agak lelah
6	Ketut Wira Adi Gunawan	58,30	61,70	Lelah
7	Made Hendrika Setiawan	59,00	62,00	Lelah
8	Ni Komang Damayanti	58,30	61,30	Lelah
9	Ni Putu Asti Anggita Cahyani	59,00	62,00	Lelah
10	Yossy Berlan Novitasani Wiyono	58,70	60,30	Agak Lelah

No.	Nama	Rerata Kelelahan Pretest	Rerata Kelalahan Posttest	Kategori
11	Anak Agung Ngurah Hery Brian Priantara	59,00	61,70	Lelah
12	I Gusti Agung Gede Yoga Pratama	58,70	60,70	Agak Lelah
13	I Putu Gede Mahaputra Wijaya	59,00	60,30	Agak Lelah
14	I Putu Sugiantara	57,30	58,00	Agak Lelah
15	Ida Ayu Sinthya Pramitha Dewi	58,70	62,00	Lelah
16	Ni Kadek Ayu Inten Indrawati	58,00	60,70	Agak Lelah
17	Ni Ketut Meirayanti	58,30	61,00	Lelah
18	Ni Luh Putu Vina Juni Astuti	57,70	58,00	Agak Lelah
19	Ni Luh Putu Yonika Nirmala Sari	57,30	60,00	Agak Lelah
20	Ni Luh Venny Rahmawati	59,00	61,70	Lelah
21	Ni Nyoman Yulistia Dewi	57,70	61,00	Lelah
22	Ni Putu Dewi Yuliantari	58,00	60,70	Agak Lelah
23	Ni Putu Sri Adi Purnawati	59,00	60,30	Agak Lelah
24	Putu Asrini	58,30	62,00	Lelah



Lampiran 10

Data Konsentrasi Siswa**1. Kelompok I (durasi waktu tidur lebih dari 8,5 jam)**

No.	Nama	Rerata Konsentrasi Pretest	Rerata Konsentrasi Posttest	Kategori
1	Ade Yukia Febriyanti	61,00	60,00	Konsentrasi
2	Gede Ananda Kesawa Sudiasa	59,70	58,00	Agak Konsentrasi
3	Ida Bagus Made Yudistira Permana	60,00	58,30	Agak Konsentrasi
4	Ni Kadek Ambara Putri	60,70	58,00	Agak Konsentrasi
5	Ni Kadek Melati Wulandari	59,70	58,70	Agak Konsentrasi
6	Ni Kadek Sri Ayu Putri Pertiwi	60,30	59,00	Agak Konsentrasi
7	Ni Komang Ayu Pebri Antari Putri	60,00	58,30	Agak Konsentrasi
8	Ni Made Etha Astrinita	60,30	59,70	Agak Konsentrasi
9	Ni Made Nadia Listiani	60,70	58,30	Agak Konsentrasi
10	Ni Made Sukmaningsih	59,70	58,00	Agak Konsentrasi
11	Ni Putu Linda Perdiani	61,00	59,00	Agak Konsentrasi
12	Ni Wayan Ayu Lestari Handayani	60,30	58,70	Agak Konsentrasi
13	I Gusti Ngurah Tri Danu Artha	59,30	59,00	Agak Konsentrasi
14	I Kadek Nugi Prasetya	59,70	58,00	Agak Konsentrasi
15	I Made Agus Sudarma Putra	60,30	58,30	Agak Konsentrasi
16	I Putu Diatmika Ananda Putra	61,00	58,30	Konsentrasi
17	Kadek Rosma Sartika	59,70	58,00	Agak Konsentrasi
18	Ni Kade Elina Susanti	60,30	59,00	Agak Konsentrasi

No.	Nama	Rerata Konsentrasi Pretest	Rerata Konsentrasi Posttest	Kategori
19	Ni Made Diah Oktapani Pratiwi	59,70	58,00	Agak Konsentrasi
20	Ni Made Diah Wahyuni Saraswati	60,30	58,30	Agak Konsentrasi
21	Ni Putu Putri Adiningsih	61,00	58,00	Konsentrasi

2. Kelompok II (durasi waktu tidur berkisar antara 7,5 s.d. 8,5 jam)

No.	Nama	Rerata Konsentrasi Pretest	Rerata Konsentrasi Posttest	Kategori
1	I Gusti Ayu Linda Tara Dewi	62,00	61,00	Konsentrasi
2	I Ketut Maharta Yoga	61,30	60,70	Konsentrasi
3	I Ketut Pasek Aribawa	60,70	59,00	Agak Konsentrasi
4	I Komang Pasek Agus Murdita	60,00	59,00	Agak Konsentrasi
5	Made Bayu Khrisna Pramana	61,30	59,30	Konsentrasi
6	Ni Kadek Diah Wulandari	60,00	59,30	Agak Konsentrasi
7	Ni Luh Saysa Ica Gitayani	60,70	60,00	Agak Konsentrasi
8	Ni Made Bintang Pertiwi	60,30	59,00	Agak Konsentrasi
9	Ni Made Triyana Dewi	61,00	59,70	Konsentrasi
10	Ni Putu Diah Ari Pratiwi	62,00	59,30	Konsentrasi
11	Ni Putu Puspita Purnanda Dewi	60,70	59,30	Agak Konsentrasi
12	Putu Puspa Dewi	60,30	59,70	Agak Konsentrasi
13	Anak Agung Putri Adnyani	61,30	59,30	Konsentrasi
14	Gusti Ayu Dian Sawitri	60,30	60,00	Agak Konsentrasi
15	I Putu Indra Juliarta	60,30	59,00	Agak Konsentrasi
16	Komang Sri Diana Widyawati	61,30	59,70	Konsentrasi
17	Monica Ardiningrum	61,00	60,00	Konsentrasi

No.	Nama	Rerata Konsentrasi Pretest	Rerata Konsentrasi Posttest	Kategori
18	Ni Kadek Erna Dwivayanti	61,30	60,70	Konsentrasi
19	Ni Komang Ayu Darmayanti	60,30	59,00	Agak Konsentrasi
20	Ni Komang Ayu Trisna Dewi	60,00	59,30	Agak Konsentrasi
21	Ni Nyoman Rahayu Ria Satyawati	61,00	60,00	Konsentrasi
22	Ni Wayan Jenny Mia Midianti	62,00	61,30	Konsentrasi

3. Kelompok III (durasi waktu tidur kurang dari 7,5 jam)

No.	Nama	Rerata Konsentrasi Pretest	Rerata Konsentrasi Posttest	Kategori
1	Dwi Ratih Rayana Asak	60,00	58,70	Agak Konsentrasi
2	I Gusti Ngurah Satrya Ananda	59,70	57,30	Agak Konsentrasi
3	I Made Angga Febrian	59,30	57,70	Agak Konsentrasi
4	I Nyoman Dicky Partha Wijaya	59,70	58,00	Agak Konsentrasi
5	Kadek Amen Putra Mahendra	60,00	58,30	Agak Konsentrasi
6	Ketut Wira Adi Gunawan	60,00	59,00	Agak Konsentrasi
7	Made Hendrika Setiawan	59,00	57,70	Agak Konsentrasi
8	Ni Komang Damayanti	59,70	58,00	Agak Konsentrasi
9	Ni Putu Asti Anggita Cahyani	59,30	57,70	Agak Konsentrasi
10	Yossy Berlan Novitasani Wiyono	60,00	58,70	Agak Konsentrasi
11	Anak Agung Ngurah Hery Brian Priantara	59,70	58,30	Agak Konsentrasi
12	I Gusti Agung Gede Yoga Pratama	59,30	57,70	Agak Konsentrasi

No.	Nama	Rerata Konsentrasi Pretest	Rerata Konsentrasi Posttest	Kategori
13	I Putu Gede Mahaputra Wijaya	59,30	57,00	Agak Konsentrasi
14	I Putu Sugiantara	59,70	57,70	Agak Konsentrasi
15	Ida Ayu Sinthya Pramitha Dewi	59,00	58,70	Agak Konsentrasi
16	Ni Kadek Ayu Inten Indrawati	60,00	58,70	Agak Konsentrasi
17	Ni Ketut Meirayanti	59,00	57,30	Agak Konsentrasi
18	Ni Luh Putu Vina Juni Astuti	59,70	57,70	Agak Konsentrasi
19	Ni Luh Putu Yonika Nirmala Sari	59,00	57,00	Agak Konsentrasi
20	Ni Luh Venny Rahmawati	59,30	57,00	Agak Konsentrasi
21	Ni Nyoman Yulistia Dewi	60,00	58,30	Agak Konsentrasi
22	Ni Putu Dewi Yuliantari	60,00	57,30	Agak Konsentrasi
23	Ni Putu Sri Adi Purnawati	59,00	57,30	Agak Konsentrasi
24	Putu Asrini	59,30	57,00	Agak Konsentrasi



Lampiran 11

Output Uji Deskriptif dengan Menggunakan SPSS 20 for Windows

1. Tabel Uji Deskriptif Kondisi Lingkungan di SMA Negeri 1 Mengwi

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Suhu Kering	6	26,80	29,80	28,0667	1,04817
Suhu Basah	6	26,50	29,50	27,7833	1,03618
Kelembaban	6	69,00	80,00	75,5000	4,50555
Intensitas Cahaya	6	217,00	225,00	221,1667	2,63944
Kebisingan	6	60,00	68,00	63,6667	3,26599
Valid N (listwise)	6				

2. Tabel Uji Deskriptif Kelelahan Siswa

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_K1	21	56,30	59,00	57,2524	,67943
Posttest_K1	21	57,00	61,00	59,1286	1,38353
n_gain_score_K1	21	,00	,09	,0440	,02503
Pretest_K2	22	56,00	57,30	56,5091	,41278
Posttest_K2	22	56,70	60,00	58,2955	1,17290
n_gain_score_K2	22	,02	,08	,0412	,02194
Pretest_K3	24	57,00	59,00	58,3000	,64268
Posttest_K3	24	58,00	62,00	60,7250	1,24525
n_gain_score_K3	24	,01	,09	,0582	,02251
Valid N (listwise)	21				

3. Tabel Uji Deskriptif Konsentrasi Siswa

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_K1	21	59,30	61,00	60,2238	,52431
Posttest_K1	21	58,00	60,00	58,5190	,58105
n_gain_score_K1	21	-,08	-,01	-,0430	,01718
Pretest_K2	22	60,00	62,00	60,8682	,64689
Posttest_K2	22	59,00	61,30	59,7091	,69069
n_gain_score_K2	22	-,07	-,01	-,0297	,01514
Pretest_K3	24	59,00	60,00	59,5417	,38664
Posttest_K3	24	57,00	59,00	57,8375	,62888
n_gain_score_K3	24	-,07	-,01	-,0421	,01268
Valid N (listwise)	21				



Lampiran 12

Output Uji Prasyarat dengan Menggunakan SPSS 20 for Windows

1. Uji Normalitas

1.1 Uji Normalitas Data Kelelahan Siswa

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	pretest_K 1	posttest_ K1	n_gain _score_ K1	pretest_K 2	posttest_ K2	n_gain _score_ K2	pretest_K 3	posttest_ K3	n_gain _score_ _K3
N	21	21	21	22	22	22	24	24	24
Normal Mean	57,2524	59,1286	,0440	56,5091	58,2955	,0412	58,3000	60,7250	,0582
Parameters ^{a,b} Std. Deviation	,67943	1,38353	,02503	,41278	1,17290	,02194	,64268	1,24525	,02251
Most Absolute	,139	,174	,127	,239	,190	,158	,167	,159	,213
Extreme Positive	,139	,174	,127	,239	,190	,158	,138	,153	,089
Differences Negative	-,080	-,117	-,087	-,156	-,135	-,127	-,167	-,159	-,213
Kolmogorov-Smirnov Z	,636	,796	,583	1,122	,893	,743	,816	,777	1,043
Asymp. Sig. (2-tailed)	,814	,551	,886	,161	,403	,639	,518	,582	,227

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

1.2 Uji Normalitas Data Konsentrasi Siswa

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	pretest_K 1	posttetst_ K1	n_gain _score_ K1	pretest_K 2	posttest_ K2	n_gain _score_ K2	pretest_K 3	posttest_ K3	n_gain _score_ _K3
N	21	21	21	22	22	22	24	24	24
Normal Mean	60,2238	58,5190	-,0430	60,8682	59,7091	-,0297	59,5417	57,8375	-,0421
Parameters ^{a,b} Std. Deviation	,52431	,58105	,01718	,64689	,69069	,01514	,38664	,62888	,01268
Most Absolute	,174	,266	,178	,174	,223	,136	,201	,170	,155
Extreme Positive	,174	,266	,152	,174	,223	,122	,192	,170	,122
Differences Negative	-,129	-,186	-,178	-,111	-,152	-,136	-,201	-,123	-,155
Kolmogorov-Smirnov Z	,799	1,219	,815	,815	1,047	,637	,983	,832	,759
Asymp. Sig. (2-tailed)	,545	,103	,520	,520	,223	,812	,289	,493	,611

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

2. Uji Homogenitas

1.1 Uji Homogenitas Data Kelelahan Siswa

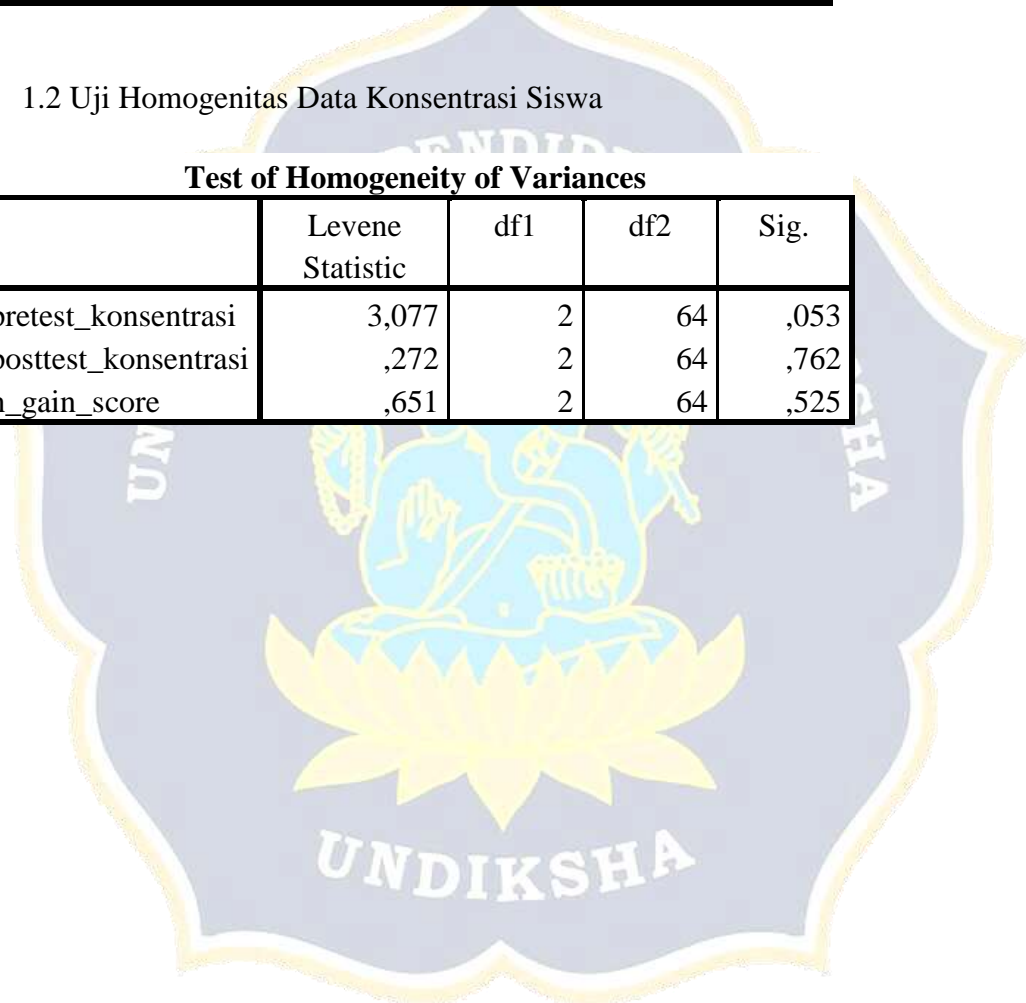
Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest_kelelahan	1,500	2	64	,231
posttest_kelelahan	,948	2	64	,393
n_gain_score	,302	2	64	,740

1.2 Uji Homogenitas Data Konsentrasi Siswa

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest_konsentrasi	3,077	2	64	,053
posttest_konsentrasi	,272	2	64	,762
n_gain_score	,651	2	64	,525



Lampiran 13

*Output Uji Hipotesis dengan Menggunakan SPSS 20 for Windows*1. Uji *Manova* Data Kelelahan dan Konsentrasi Siswa

Tests of Between-Subjects Effects								
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^c
Corrected Model	SelisihKelelahan	,004 ^a	2	,002	3,623	,032	7,246	,650
	SelisihKonsentrasi	,002 ^b	2	,001	5,405	,007	10,810	,828
Intercept	SelisihKelelahan	,153	1	,153	284,748	,000	284,748	1,000
	SelisihKonsentrasi	,098	1	,098	434,587	,000	434,587	1,000
DurasiTidur	SelisihKelelahan	,004	2	,002	3,623	,032	7,246	,650
	SelisihKonsentrasi	,002	2	,001	5,405	,007	10,810	,828
Error	SelisihKelelahan	,034	64	,001				
	SelisihKonsentrasi	,014	64	,000				
Total	SelisihKelelahan	,194	67					
	SelisihKonsentrasi	,115	67					
Corrected Total	SelisihKelelahan	,038	66					
	SelisihKonsentrasi	,017	66					

a. R Squared = ,102 (Adjusted R Squared = ,074)

b. R Squared = ,144 (Adjusted R Squared = ,118)

c. Computed using alpha = ,05

2. Uji Lanjut Data Kelelahan dan Konsentrasi Siswa

Multiple Comparisons								
Dependent Variable		(I) kelompok	(J) DurasiTidur	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
							Lower Bound	Upper Bound
SelisihKelelahan	Bonferroni	kelompok I	kelompok II	,0028	,00706	1,000	-,0145	,0202
		kelompok I	kelompok III	-,0143	,00692	,130	-,0313	,0028
		kelompok II	kelompok I	-,0028	,00706	1,000	-,0202	,0145

Selisih Konsentrasi	Games- Howell	kelompok III	kelompok III	-,0171*	,00683	,045	-,0339	-,0003	
		kelompok I	kelompok I	,0143	,00692	,130	-,0028	,0313	
		kelompok II	kelompok II	,0171*	,00683	,045	,0003	,0339	
		kelompok II	kelompok II	,0028	,00719	,918	-,0147	,0203	
		kelompok III	kelompok III	-,0143	,00714	,126	-,0316	,0031	
		kelompok I	kelompok I	-,0028	,00719	,918	-,0203	,0147	
	Bonferroni	kelompok II	kelompok III	kelompok III	-,0171*	,00656	,033	-,0330	-,0012
		kelompok I	kelompok I	,0143	,00714	,126	-,0031	,0316	
		kelompok II	kelompok II	,0171*	,00656	,033	,0012	,0330	
		kelompok II	kelompok II	-,0133*	,00458	,015	-,0245	-,0020	
		kelompok III	kelompok III	-,0009	,00448	1,000	-,0119	,0102	
		kelompok I	kelompok I	,0133*	,00458	,015	,0020	,0245	
	Games- Howell	kelompok II	kelompok III	kelompok III	,0124*	,00443	,020	,0015	,0233
		kelompok I	kelompok I	,0009	,00448	1,000	-,0102	,0119	
		kelompok II	kelompok II	-,0124*	,00443	,020	-,0233	-,0015	
		kelompok I	kelompok II	-,0133*	,00495	,028	-,0253	-,0012	
		kelompok III	kelompok III	-,0009	,00456	,981	-,0120	,0103	
		kelompok I	kelompok I	,0133*	,00495	,028	,0012	,0253	
	Games- Howell	kelompok II	kelompok III	kelompok III	,0124*	,00414	,012	,0024	,0225
		kelompok I	kelompok I	,0009	,00456	,981	-,0103	,0120	
		kelompok III	kelompok II	-,0124*	,00414	,012	-,0225	-,0024	

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = ,000.

*. The mean difference is significant at the ,05 level.



Lampiran 14

Dokumentasi



(Pengambilan Data di XI MIPA 3)



(Pengambilan Data di Kelas XI MIPA 4)



(Foto Bersama Kelas XI MIPA 3)



(Foto Bersama XI MIPA 4)



Lampiran 15

Riwayat Hidup



Ria Putri Utami lahir di Denpasar pada tanggal 05 Januari 1998. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Moh. Rohman dan Ibu Siti Tomimah. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis beralamat di Jalan Raya Pemogan Gang Mertasanti II No. 5R, Denpasar Selatan, Kota Denpasar, Bali.

Penulis menyelesaikan Pendidikan Dasar di MI Hidayatullah Denpasar pada tahun 2010. Penulis melanjutkan di MTs. Hidayatullah Denpasar dan lulus pada tahun 2013. Penulis melanjutkan Pendidikan Menengah Atas di MAN 1 Jember dan lulus pada tahun 2016. Pada tahun 2016, penulis melanjutkan studi S1 Program Studi Pendidikan Biologi, Jurusan Biologi dan Perikanan Kelautan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Pendidikan Ganesha. Pada tahun 2020, penulis telah menyelesaikan skripsi yang berjudul “Variasi Durasi Waktu Tidur Mengakibatkan Perbedaan Kelelahan dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi”.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa karya tulis yang berjudul “Variasi Durasi Waktu Tidur Mengakibatkan Perbedaan Kelelahan dan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Mengwi” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan dan pengutipan dengan cara—cara yang tidak sesuai dengan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas etika keilmuan dalam karya saya ini atau belum ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Singaraja, 16 Juli 2020

Yang membuat pernyataan,



Ria Putri Utami